**La verdura cruda y la fruta “contrarrestan los genes de riesgo cardíaco”**

Según un estudio, la gente genéticamente propensa a enfermedades cardíacas puede disminuir este riesgo comiendo mucha fruta y verdura cruda,

Se dice que cinco o más porciones diarias deberían ser suficientes para contrarrestar las variedades causantes de un gen en el cromosoma 9, el cual se considera que un quinto de la población de ascendencia europea.

Las dietas sanas parecen debilitar su efecto.

Los investigadores estadounidenses examinaron a más de 27.000 personas para su proyecto.

Los descubrimientos se publicaron en la revista PLoS Medicine.

Los participantes vinieron de todo el mundo, incluyendo Europa, China y Latinoamérica.

Los resultados sugieren que los individuos con las versiones de alto riesgo del gen 9p21 que llevaban una dieta repleta de verduras crudas, frutas y bayas tienen un riesgo de ataque al corazón similar a aquellos con una variante de bajo riesgo del mismo gen.

La profesora e investigadora Sonia Anand de la Universidad McMaster dijo: “Nuestro resultados apoyan la recomendación de la salud pública de consumir más de cinco piezas de fruta o verdura como una forma de fomentar una vida saludable.

Los científicos, entre los cuales se incluía personal de la Universidad McGill, consideran que se necesita trabajar más para verificar cómo una dieta puede tener este efecto en los genes.

Judy O’Sullivan de la Fundación Británica del Corazón comentó que los descubrimientos debían servir como advertencia de que a la vez que el estilo de vida y los genes pueden aumentar el riesgo para el corazón, la forma en la que los dos interactuaban entre sí es también muy importante.

“La relación entre los dos es a menudo muy complicada y todavía no disponemos de todas las respuestas, pero el mensaje parece ser muy simple: comer mucha fruta y verdura es bueno para la salud del corazón.”